

Time	Narration
00:01	به <b>Spoken Tutorial</b> در نگه داشتن <b>Laid-back</b> برای شیر دادن خوش آمدید.
00:07	در این برنامه ما در مورد انتخاب درست گرفتن مناسب نوزاد و مادر برای شیردهی
00:15	آمادگی مادر قبل از شیردهی و نگه داشتن به روش <b>laid-back</b> یاد می گیریم.
00:22	شروع می کنیم
00:24	در سراسر جهان مادران برای شیر دادن بچه از روشهای نگه داشتن مختلف استفاده می کنند
00:31	همانطور که در برنامه قبلی توضیح داده شد بهترین روش برای نگه داشتن نوزاد هنگام شیردهی روشی است که در آن
00:39	مادر و نوزاد برای تمام مدت شیردهی راحت باشند،
00:47	کودک قادر است محکم به سینه مادر متصل شود .و شیر کافی بخورد.
00:55	حالا در مورد یکی از روشهای نگه داشتن با نام <b>Laid-back hold</b> یاد می گیریم.
01:00	<b>نگه داشتن Laid-back زمانی که پیوستگی عمیق کودک به سینه با استفاده از روشهای cross cradle و cradle دشوار است ، توصیه می شود.</b>
01:10	یا اگر سینه های مادر بزرگ باشد.
01:13	یا اگر مادر درد پشت داشته باشد.
01:16	و یا اگر مادر خسته باشد.
01:19	همیشه قبل از تغذیه نوزاد، مادر باید دست ها را به طور مناسب شستشو داده و خشک کند.
01:27	سپس او باید یک لیوان آب جوشانده سرد شده بخورد.
01:32	مادران شیرده روزانه به طور متوسط 750 تا 850 میلی لیتر شیر تولید می کنند. بنابراین، آنها نیاز به افزایش مصرف روزانه آب خود را دارند.
01:44	حالا مادر باید پوشش سینه ای را که می خواهد به نوزاد بدهد بردارد.
01:50	او باید مطمئن شود که هیچ فشاری به خاطر سینه بند و یا بلوز او روی سینه نباشد.
01:55	سپس مادر باید به راحتی روی زمین یا روی تخت دراز بکشد.
02:01	سر، گردن و پشت او باید با بالش به خوبی پشتیبانی شود.
02:07	اکنون که مادر آماده است، یاد می گیریم که چگونه کودک را به درستی نگه داریم.
02:13	مادر باید بدن کودک خود را با دست در سمت سینه ای که از آن می خواهد شیر دهد نگه دارد.
02:20	او باید قسمت پایینی سر نوزاد خود را با انگشت شست و انگشتان دستش نگه دارد.
02:27	مادر در این تصویر، کودک خود را از سینه سمت راست خود تغذیه خواهد کرد.
02:32	بنابراین، او از دست راست خود برای نگه داشتن بدن کودک استفاده می کند.
02:38	او با استفاده از انگشت شست و انگشتان دست چپ خود بخش پایین سر کودک خود را نگه می دارد.
02:46	حالا، موقعیت صحیح شست و انگشتان مادر برای نگه داشتن سر نوزاد را می بینیم.
02:54	انگشت شست مادر باید در پشت یک گوش و بقیه انگشتان پشت گوش دیگر نوزاد باشد.
03:02	او نباید انگشتان یا انگشت شست خود را از پشت گوش به گردن کودک حرکت دهد.
03:08	او نباید فشار دستش را روی پشت سر کودک بگذارد. این باعث می شود کودک در هنگام تغذیه راحت باشد.

03:20	حالا یاد می‌گیریم که چگونه بدن کودک را به درستی قرار دهیم.
03:25	کودک باید بر روی بدن مادر به صورتی که معده کودک روی معده مادر باشد قرار گیرد.
03:32	و سر کودک نزدیک سینه مادر باشد.
03:38	فاصله کم بین کودک و سینه به کودک کمک می‌کند تا به سینه برسد.
03:44	و این باعث می‌شود نوزاد به طور عمیق متصل شود.
03:49	نکته مهم دوم جهتی است که کل بدن کودک در آن نگه داشته می‌شود.
03:56	وقتی غذا می‌خوریم، سر، گردن و بدن ما همیشه در یک جهت هستند
04:05	به همین صورت سر، گردن و بدن نوزاد همیشه باید در هنگام تغذیه با شیر مادر در یک جهت باشد.
04:14	این باعث می‌شود که بلعیدن شیر برای نوزاد آسان تر شود.
04:19	به یاد داشته باشید که کودک می‌تواند بر روی بدن مادر در هر جهت قرار گیرد، تا زمانی که - تمام قسمت جلویی بدن کودک در قسمت جلو بدن مادر قرار بگیرد
04:32	و کودک می‌تواند به راحتی به سینه برسد.
04:38	حالا ما به نکته سوم در موقعیت قرار دادن بدن نوزاد می‌آییم.
04:42	مادر باید از کل بدن کودک حمایت کند.
04:47	در غیر این صورت، کودک باید تلاش زیادی برای پیوستن عمیق به پستان انجام دهد.
04:54	حالا نگاهی به وضعیت بینی و چانه ی کودک می‌کنیم.
04:59	بینی نوزاد همیشه باید همراستا با نوک سینه باشد.
05:04	و چانه اش باید به جلو و خیلی نزدیک به سینه باشد.
05:09	این باعث می‌شود که نوزاد قسمت بیشتری از پایین areola را در هنگام چفت شدن بگیرد. و از این رو، از فک
05:16	پایین برای نوشیدن بیشتر شیر استفاده می‌کند.
05:21	لطفاً توجه کنید که Areola هاله تیره اطراف نوک سینه می‌باشد.
05:27	حالا کودک به روش laid back نگه داشته شده است و آماده برای شیر خوردن می‌باشد.
05:34	در این روش کودک به طور طبیعی به صورت عمیق به سینه مادر متصل می‌شود.
05:40	پیوند درست کودک به سینه در آموزش دیگری در همین مجموعه توضیح داده شده است.
05:49	وقتی که کودک به طور عمیق به سینه متصل شود مادر باید سر نوزاد را از دستان خود رها کند. و از هر دو دست برای نگه داشتن بدن نوزاد استفاده کند.
06:02	در این موقعیت، مادر باید با آرامش دراز بکشد و شیر دهد. به پایان این برنامه می‌رسیم
06:11	در این برنامه در مورد انتخاب درست روش نگه داشتن نوزاد برای شیر دادن آمادگی مادر قبل از شیردهی روش نگه داشتن laid-back یاد گرفتیم.
06:18	
06:25	این برنامه توسط پروژه Spoken Tutorial در IIT Bombay منتشر شده است.

06:31	بودجه Spoken Tutorial Project توسط NMEICT, MHRD دولت هند تأمین می شود. اطلاعات بیشتر در این لینک در دسترس می باشد.
06:44	قسمتی از بودجه این برنامه توسط کمک سخاوتمندانه WHEELS Global Foundation تأمین شده است.
06:51	این برنامه بخشی از "Maa aur Shishu Poshan Project" می باشد. domain reviewer این برنامه Dr. Rupal Dalal, MD Pediatrics می باشد.
07:03	متخصص تغذیه Tasneem Shaikh به همراه animator Shital Joshi از IIT Bombay ترجمه و صداگذاری شبنم اقبال خان. باتشکر از شما.